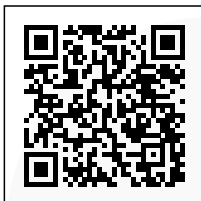


Leite dá saúde para todos ASCAR.

Folheto / [entre 1970 e 1973]

Cód. Acervo: 10396

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/10396>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:36

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

LEITE

DA' SAÚDE
PARA TODOS



EMATER / RS

NIDOC/ADD

DATA: 22/03/78

Nº OBRA:

Nº ORDEM: 56

A P R E S E N T A Ç Ã O

Prezada Sócia

Uma das obrigações da sócia quatroessista é zelar pela sua própria saúde e pela saúde de sua família. Todos nós sabemos que a saúde é a coisa mais importante de nossa vida.

Bem, para se conseguir uma boa saúde, uma das coisas necessárias é a higiene. A outra é a alimentação. E é sôbre como fazer uma boa alimentação que nós vamos tratar.

Para se alimentar bem, não é preciso gastar muito dinheiro fazendo refeições complicadas e caras. O LEITE, por exemplo, é um dos alimentos mais completos e valiosos que se conhece, e está ao alcance de qualquer pessoa.

Êste folheto, LEITE DÁ SAÚDE PARA TODOS, foi feito para você aprender alguma coisa sôbre o valor do LEITE como alimento. Ao mesmo tempo, você vai adquirir o hábito de tomar mais LEITE. E como resultado, você vai gozar de muito mais saúde.

Lembre-se que vacas leiteiras de boa qualidade, criadas e mantidas com técnica, produzem mais e melhor LEITE. Neste sentido, existe um outro trabalho individual que você poderá fazer depois. Chama-se "Como criar gado leiteiro e produzir mais". Procure também interessar-se por êste trabalho. É preferível você ter poucas e boas vacas do que muitas de qualidade inferior.

LEITE TODO O DIA TRAZ SAÚDE E ALEGRIA

O VALOR DO LEITE

O leite é considerado o alimento mais completo que se conhece. Ele possui tudo aquilo que o nosso organismo precisa para funcionar bem. Você quer vêr o porquê?

O leite tem proteínas. As proteínas servem para construir e reconstruir os tecidos e músculos.

O leite tem açúcar e gordura. O açúcar e a gordura fornecem calor e energia ao corpo.

O leite tem vitaminas e sais minerais. As vitaminas e os sais minerais servem para manter e regular o funcionamento normal do sangue, do coração, dos nervos, da pele, dos olhos, dos dentes e dos músculos.

O leite é ótima fonte de vitaminas. E você sabe como as vitaminas fazem bem para a saúde, protegendo-nos contra as doenças.

O leite é muito rico em fósforo. O fósforo é importante para o bom desenvolvimento dos músculos e nervos.

O leite é a principal fonte de cálcio. O cálcio é um elemento essencial para o desenvolvimento dos ossos e dos dentes, para o bom funcionamento dos músculos e dos nervos e para a coagulação normal do sangue.



Para você melhor compreender o quanto o leite é rico em cálcio, veja a quantidade de outros alimentos que nós teríamos de comer para conseguirmos a mesma quantidade de cálcio que nos dá um litro de leite:

Cálcio



corresponde

870 gramas de cenoura
39 ovos
12 quilos de repôlho
12 quilos de batata
28 laranjas

O leite é chamado ainda de alimento protetor. Isto quer dizer, quando a pessoa não sabe se sua alimentação está ou não equilibrada, deve tomar todos os dias um copo de leite, após as principais refeições. Assim, estará fazendo um bom regime.

Bem, agora você sabe porque o leite é vantajoso para a nossa saúde:

- Ajuda a formar ossos e dentes fortes
- É importante no crescimento das crianças
- Regula os nervos e fortalece os músculos
- Desperta o apetite e facilita a digestão
- É uma proteção contra as doenças
- Ajuda a pessoa a se tornar alegre e disposta para o trabalho.

O LEITE DÁ SAÚDE PARA TODOS

COMO TIRAR LEITE CORRETAMENTE

O leite é um alimento indispensável a nossa saúde, mas deve ser bem cuidado para que não nos faça mal. O cuidado deve começar desde a ordenha.

A moça que vive numa propriedade rural, deve saber tirar leite corretamente. Para uma boa ordenha, faça o seguinte:



1º - Procure manter sempre limpo o lugar da ordenha. Nada de moscas e de mau cheiro.

2º - Trate a sua vaca com todo o carinho e cuidado. Evite qualquer coisa que possa deixá-la perturbada ou alterada. Não se irrite e nem grite pois ela sente quando você não está bem disposta. A vaca é um animal sensível e precisa sentir-se à vontade para soltar o leite.

3º - Lave bem o úbere com um pano limpo, fazendo suave massagem, e depois seque com outro pano limpo. Uma ordenha limpa produz leite limpo.

4º - Para ordenhar, não molhe as mãos nem os têtos com leite ou água. Tudo deve estar bem sêco.

5º - Use um balde limpo para colher o leite.

6º - Colha o primeiro jato de cada têt numa vasilha de fundo escuro. Verifique se há sinal de infecção. Jogue fora êste leite.

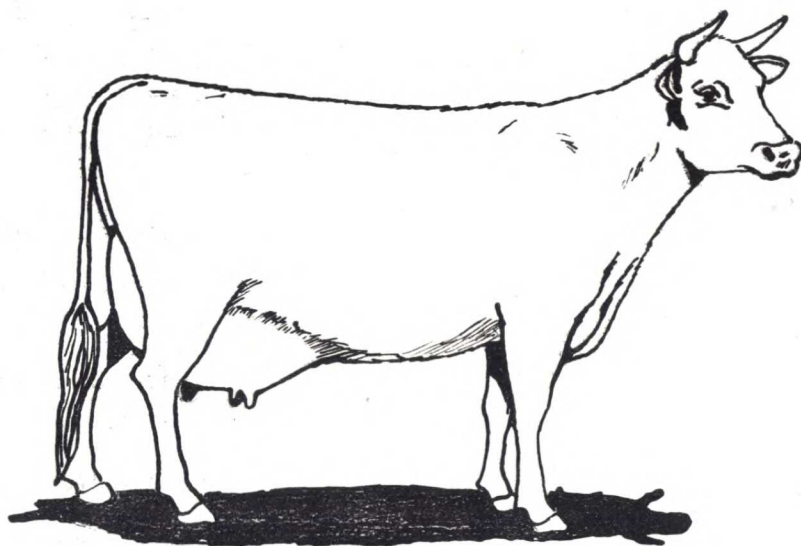
7º - Procure ordenhar com as duas mãos e não só com dois dedos. Tire o leite com rapidez.

8º - Você não precisa forçar os têtos para tirar até a última gôta. Mas lembre-se que o leite mais gordo é o último.

9º - Pese o leite pelo menos uma vez por mês.

10º - Filtre o leite num pano fervido e procure resfriá-lo logo em seguida com a água mais fria que tiver.

11º - Ordenhe duas vezes por dia. Se nas primeiras semanas o animal estiver com o úbere muito inchado e endurecido e se ainda sua produção fôr muito alta, você pode ordenhar 3 vezes por dia. Mas logo depois dessas primeiras semanas, passe para duas ordenhas.



CUIDADOS COM O LEITE

Nunca tome leite crú ou nata crua. Senão, você poderá pegar doenças como:

BRUCELOSE

TIFO

TUBERCULOSE



PARALISIA
INFANTIL

CRUPE

OUTRAS DOENÇAS

Para matar os micróbios e o leite não azedar, você deve ferver o leite. Faça o seguinte:

Quando o leite estiver subindo, mexa com uma colher para misturar a nata e o leite não grudar nos lados da panela. Deixe ferver por 3 minutos.

Como conservar o leite

Após a fervura, esfrie e guarde o leite numa vasilha bem tampada, na geladeira ou num lugar fresco, seco e limpo, sem que receba luz do sol diretamente.

Se você fôr usar o leite de nôvo, não precisa ferver mais uma vez. Apenas aqueça o leite, na quantidade certa que vai ser usada.





Sendo o leite um alimento que adquire facilmente o cheiro e gosto de outros alimentos, use uma panela somente para ferver o leite.

FERVA SEMPRE O LEITE ANTES DE TOMAR

QUANTIDADE NECESSÁRIA DE LEITE POR DIA

O leite deve ser tomado por tôdas as pessoas de sua família. Êle é um alimento indispensável para tôdas as idades.

Assim, para que todos tenham uma boa saúde é necessário que tomem leite todos os dias, nas seguintes quantidades:

- Adultos :  2 copos por dia
- Crianças e jovens :  4 copos por dia
- Mães esperando bebê :  4 copos por dia
- Mães amamentando  6 copos por dia

Esta quantidade de leite recomendada pode ser tomada pura ou usada no preparo de outros alimentos.

COMO USAR O LEITE

O leite tomado puro é bastante gostoso. Mas há pessoas que não gostam do leite puro e enjoam de tomar leite só dessa maneira. Mas você pode usar o leite de muitas formas diferentes:

- Batidas com frutas
- Cremes ou sopas de leite
- Croquetes e mólhos
- Pães, bolos e tortas
- Sobremesas, pudins, sorvetes
- Leite com café
- Leite com chocolate



Usar o leite dessas maneiras é o mesmo que tomar leite puro.

TOME LEITE DE DIVERSAS MANEIRAS

OS DERIVADOS DO LEITE

O queijo, a manteiga, a coalhada, o sôro e o creme são derivados do leite. Eles são alimentos muito recomendados para quem não gosta de leite puro.

A manteiga é uma das melhores fontes de vitamina A. A vitamina A ajuda no crescimento normal das crianças e na calcificação dos dentes. A falta de vitamina A causa doenças de olhos e da pele, facilitando infecções. A manteiga também é rica em gordura, que é facilmente aproveitada pelo organismo.

Enriqueça suas refeições usando manteiga no pão ou no preparo de sua refeição diária. Você deve comer por dia, no mínimo, duas colheres de chá de manteiga.

O queijo também é um alimento importante na dieta humana. É um produto concentrado que contém quase todas as proteínas e gordura do leite. Muito nutritivo e de fácil digestão, você também deve usar o queijo na preparação de pratos. Uma fatia de queijo (30 gramas) vale como um copo de leite.



A coalhada pode ser usada com proveito na alimentação. Tão rica como o leite, é de fácil digestão.

O sôro é a parte líquida, restante do leite coalhado. É um ótimo alimento pois tem proteínas e minerais.

O creme é conseguido da nata do leite sem tirar o sôro. É bom para a alimentação como os demais derivados do leite. Pode ser empregado na preparação de sopas, molhos, pratos com aves e peixes.

COMPLETE SUAS REFEIÇÕES USANDO
DERIVADOS DO LEITE



RECEITAS



GEMADA

Ingredientes



1 litro de leite

4 ovos

6 colheres de sopa de açúcar, gotas de baunilha, açúcar de baunilha ou canela

Modo de fazer

1. Ferva o leite.
2. Bata bem as gemas com o açúcar.
3. Ajunte as gemas batidas ao leite fervido, tendo o cuidado de não talhar a mistura.
4. Junte a baunilha ou canela.
5. Sirva quente ou fria.

CREME DE MORANGO



Ingredientes

- 1 quilo de morango
- 2 xícaras de açúcar
- 1 litro de leite frio

Modo de fazer

1. Lave e limpe bem os morangos.
2. Amasse bem os morangos e junte o açúcar, deixando descansar para derreter o açúcar.
3. Passe esta mistura na peneira.
4. Junte à esta mistura o leite e sirva logo.

Nota: A receita ficará mais gostosa se você trocar a metade do leite por creme de leite e servir bem gelado.

CREME DO CÉU



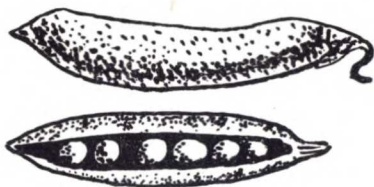
Ingredientes

- 2 laranjas tamanho médio
- 6 ovos
- 6 colheres de açúcar
- 1 copo de leite

Modo de fazer

1. Retire o suco das laranjas.
2. Bata os ovos.
3. Misture o suco de laranja, os ovos, o açúcar e o leite.
4. Cozinhe em banho-maria, em fôrma forrada de açúcar queimado.

VAGEM AMANTEIGADA



Modo de fazer

1. Lave as vagens, retire os fios e corte em pedaços médios.
2. Cozinhe em água fervente e sal, tampando a panela.
3. Escorra o excesso d'água e junte a manteiga, mexendo ligeiramente.
4. Sirva quente.

COUVE À MINEIRA



Modo de fazer

1. Refogue a cebola na manteiga.
2. Junte a couve e deixe cozinhar em fogo brando.
3. Sirva quente.

Ingredientes

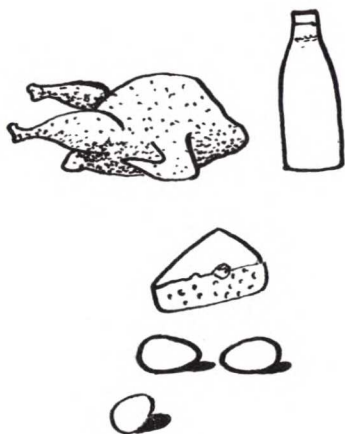
- 2 xícaras de vagem
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal à gosto

Ingredientes

- 2 xícaras de couve cortada bem fininha
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de manteiga
- sal

PUDIM DE GALINHA

Ingredientes



- 1 galinha
- 1 xícara de caldo
- 2 cebolas médias raladas cheiro verde
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara e meia de leite
- 4 ovos batidos
- 1/2 xícara de queijo ralado

Modo de fazer

1. Cozinhe a galinha com água, sal, cheiros verdes e cebola.
2. Desfie a galinha e separe o caldo.
3. Leve ao fogo a manteiga com farinha, para que se forme uma pasta.
4. Retire a panela do fogo.
5. Junte o caldo de galinha, o leite, os ovos batidos e o queijo ralado.
6. Leve a panela ao fogo para engrossar.
7. Junte a galinha, misture bem e coloque numa forma untada.
8. Cubra com queijo ralado e leve ao forno quente.
9. Sirva quente ou frio.

OVOS MEXIDOS



Ingredientes

- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de leite ou nata
- 1 colher de sopa de manteiga
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Bata os ovos até que as claras e a gema fiquem bem misturadas.
2. Acrescente o sal, pimenta, leite ou nata e mexa.
3. Esquente a manteiga na frigideira, em fogo moderado.
4. Ajunte a mistura e mexa durante o cozimento, que deve ser o necessário para cozinhar o ovo.
5. Sirva enquanto quente.

MÔLHO BRANCO GROSSO

- para suflês -



Ingredientes

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite

Modo de fazer

1. Esquente o leite.
2. Derreta a manteiga numa panela, em fogo brando.
3. Coloque a farinha, o sal, a manteiga e misture bem.
4. Junte o leite à mistura, aos poucos, para dissolver bem.
5. Deixe engrossar em fogo brando, sem parar de mexer.

REQUEIJÃO CASEIRO



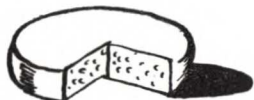
Ingredientes

- 3/4 de xícara de queijo ralado
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 3 colheres de sopa de maizena ou 6 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- Sal à gosto

Modo de fazer

1. Dissolva a maizena num pouco de leite.
2. Coloque numa panela o leite, a maizena dissolvida, a manteiga, o sal e o queijo ralado.
3. Leve ao fogo não muito forte, mexendo até engrossar e cozinhar.
4. Despeje num prato molhado.

QUEIJO CATUPIRI



Ingredientes

- 6 copos de leite
- 6 colheres de sopa de maizena
- 6 colheres de sopa de manteiga
- 6 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de sal

Modo de fazer

1. Leve 4 copos de leite ao fogo para aquecer
2. No leite restante, misture os demais ingredientes, mexendo bem.

3. Adicione a mistura ao leite que está sendo aquecido.
4. Leve ao fogo lento.
5. Quando engrossar, tomando a consistência de mingau bem cozido, despeje numa forma ou prato pirex molhado e deixe esfriar.
6. Vire em outro prato e coma com pão.

PUDIM DE QUEIJO

- 8 porções -



Ingredientes

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de maizena
- 2 colheres de chá de manteiga

Modo de fazer

1. Bata a gema com o açúcar.
2. Junte nessa massa o leite e o queijo.
3. Junte a manteiga, a maizena e por último as claras batidas em neve.
4. Misture tudo e leve a assar em banho-maria, numa fôrma forrada com açúcar queimado.

OMELETE DE QUEIJO

- 4 porções -



Ingredientes

- 3 ovos
- 6 colheres de sopa de queijo ralado
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal

Modo de fazer

1. Bata os ovos, claras e gemas.
2. Misture os ovos batidos com queijo, açúcar e a pitada de sal.
3. Vá despejando a mistura numa frigideira untada com manteiga.
4. Cuide para cozinhar dos dois lados.
5. Num dos lados, ponha canela com açúcar e vá enrolando tipo omelete.
6. Sirva frio ou quente.
7. Em lugar do açúcar com canela, use frutas ou d^oces para rechear.

TÔDAS AS PESSOAS DEVEM ALIMENTAR-SE COM LEITE
TODOS OS DIAS

- a mãe que está esperando bebê, deve tomar leite, porque o leite ajuda a formar a criança que vai nascer. Leite forma seus ossos, seus músculos, seus nervos, seu sangue.

- a mãe que amamente também precisa tomar leite para manter-se forte e poder alimentar bem o bebê.

- as crianças necessitam muito do leite para crescer, ter ossos fortes, vitalidade e saúde.

- os escolares precisam tomar leite para aprender com facilidade. O fósforo do leite ajuda o escolar a gravar o que a professora ensina.

- os adultos devem tomar leite para conservar a saúde.





RUA SIQUEIRA CAMPOS, 1184, 12 ANDAR
CAIXA POSTAL, 2727-PÔRTO ALEGRE